

## Cuidados postoperatorios **Cirugía de Hombro**



Apreciado Usuario (a), a continuación encontrará orientaciones dadas por el servicio de Cirugía de la Clínica Foscal para su cuidado en casa. Luego de leerlas, le solicitamos dar clic en el botón que aparece al final de este material educativo, a fin de evaluar mediante dos preguntas su entendimiento.

### ¿Qué movimientos puede realizar?

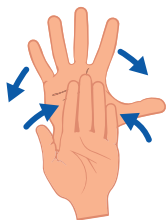


- Retome poco a poco sus actividades diarias, evite realizar actividades que requieran esfuerzo, no permanezca en cama o sentado por mucho tiempo, siga las indicaciones médicas.
- Evite realizar movimientos que requieran fuerza.
- Solicite ayuda para caminar, ir al baño o desplazarse a otros lugares, hasta su completa recuperación.



- Tenga en cuenta la posición ideal informada por el médico tratante y enfermería para realizar sus actividades normales y dormir.

## ¿Cómo usar el cabestrillo?



- El cabestrillo se debe usar de manera permanente, incluso para dormir. Excepto para realizar los ejercicios recomendados por el médico.
- Se debe mover la muñeca y los dedos de la mano permanentemente mientras usa el cabestrillo.
- Se debe quitar el cabestrillo dos veces al día, llevar la mano hasta la boca y hacer los ejercicios recomendados por el médico.

## ¿Cómo bañarse?



- Para poder limpiar la axila del lado operado, deberá inclinar el cuerpo hacia adelante sin quitar el cabestrillo, posteriormente, con la mano contraria lave la axila, con la precaución de no mojar los vendajes.

## ¿Cómo vestirse?



Usted debe emplear el cabestrillo todo el tiempo.

**Para ponerse la ropa debe:** iniciar por el brazo operado, continuar con la cabeza y finalmente por el lado no operado.

**Para quitarse la ropa debe:** iniciar por el brazo no operado, continuar con la cabeza y finalmente por el lado operado.

## ¿Cómo dormir?



- Le recomendamos dormir boca arriba, semisentado, con un cojín detrás del codo de la extremidad operada.
- Usted podrá estar acostado (a) de medio lado sobre el lado operado cuando el médico tratante lo indique, aproximadamente 8 semanas después de su cirugía.

## ¿Cuándo puede conducir carro o moto?



- En general, no se recomienda conducir carro antes de la sexta semana luego de la cirugía. Sin embargo, el médico tratante le indicará cuándo puede conducir.
- Conducir moto es una actividad que no debe realizarse durante los primeros tres meses postoperatorios de cirugía, y debe iniciarse sólo con orden médica.

## ¿Cómo debe ser su alimentación?



- Consuma una dieta suave, no incluya leche ni derivados por 48 horas.
- Si presenta náuseas o vómito por efecto de la anestesia se recomienda tomar solo líquidos (agua, jugos, caldos claros), en poca cantidad e ir aumentando progresivamente.
- Se deben evitar las bebidas alcohólicas, gaseosas y café.
- Aumente la ingesta de frutas y verduras.
- Aumente la ingesta de agua de 2 a 3 litros por día.

# ¿Cómo tomar los medicamentos?



- Tome los medicamentos ordenados por el médico en el horario y la dosis indicada, para evitar infecciones, dolor e inflamación.
- Recuerde reclamar los medicamentos formulados, revisarlos antes de irse y si tiene dudas o piensa que es alérgico a algún medicamento, hágaselo saber al equipo de salud.

## ¿Qué cuidados debe tener para proteger su herida?



- Usted encontrará la herida cubierta con un vendaje, el cual debe proteger (con un plástico ajustado con una cinta adhesiva al momento de bañarse) para evitar mojarlo.



- Tenga en cuenta que dicho vendaje será retirado en la primera consulta después de su cirugía.



- No aplique nada sobre la herida, esta no requiere curación.
- Si el vendaje se humedece, cámbielo por uno limpio y seco.



- No use ropa ajustada sobre la herida.
- No aplique nada en la herida (ni agua oxigenada, ni isodine, ni cremas o ungüentos que no sean recetados por su médico).



- Cuando el brazo no esté inmovilizado, manténgalo en el costado.
- Evite transitar por superficies resbalosas y dormir sobre el lado operado, hasta que el médico le indique.



- Aplique hielo envuelto en una toalla limpia sobre el área operada durante las primeras 36 horas por períodos no mayores a una hora con descansos de 15 minutos entre cada aplicación.

**Nota 1:** después de retirado el vendaje podrá lavarse libremente la herida con agua y jabón, teniendo precaución para que la herida permanezca seca en todo momento.

**Nota 2:** Si le realizaron bloqueo de nervio para manejo del dolor postoperatorio:



- Recuerde que no va a tener sensibilidad en la extremidad en la cual se le realizó el bloqueo, por lo cual debe tener precaución de no golpearse ni exponerla a temperaturas extremas.



- Cuando esté lo suficientemente despierta la extremidad comienza a moverse poco a poco y con cuidado.

## ¿Cuándo debe acudir al servicio de urgencias?



- Escalofríos.
- Temperatura mayor a 38 °C.
- Dolor que no mejora con los medicamentos ordenados



- Sangrado abundante por la herida
- Si nota salida de secreción con pus (materia)



- Si la herida presenta mal olor, inflamación o enrojecimiento de la herida o del brazo



- Cambio de coloración del miembro superior operado

A continuación, lo invitamos  
a evaluar el entendimiento  
de las indicaciones dadas

**Haz clic aquí**



**Subdirección de  
Apoyo Asistencial**

**Servicio de  
Cirugía de Foscal**

Para mayor información  
comuníquese al teléfono:

**607 700 8000**

Ext. 5651 - 5645 - 5646

**#FoscalTeCuida**



**[www.edufoscal.com](http://www.edufoscal.com/pacientescirugiaF)  
[/pacientescirugiaF](http://pacientescirugiaF)**

